



Fischfrikadellen Auf Omas Art

★★★★★

Fisch & Meeresfrüchte

Vorbereitungszeit: 20 Min. **Kochzeit:** 10 Min. **Gesamtzeit:** 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

500 g Fischfilet(s), gut gekühlt

100 g Schalotte(n)

½ Bund Petersilie, glatte

1 EL Butter zum Dünsten von
Schalotten und Petersilie

2 Brötchen, vom Vortag

2 Ei(er), getrennt

1 TL Fischgewürz

Salz und Pfeffer

Cayennepfeffer

2 EL Butterschmalz oder Bratmagarine

2 EL Butter

NÄHRWERT

Calories: 487 kcal

Serving Size: 1

begießen.

ZUBEREITUNG

Die zwei Brötchen vom Vortag in kaltem Wasser einweichen.

Die Schalotten in sehr kleine Würfel schneiden. Glatte Petersilie fein hacken. Die Schalotten in der Butter glasig dünsten und die Petersilie untermischen. Abkühlen lassen.

Das gut gekühlte Fischfilet durch den Fleischwolf drehen oder in der Küchenmaschine fein pürieren. Die Brötchen gut ausdrücken, mit den Schalotten, der Petersilie, zwei Eigelben und einem Eiweiß dazugeben, mit den Gewürzen gut abschmecken und alles zu einem glatten Teig rühren. Mit nassen Händen Plätzchen formen und diese vor dem Braten nochmals gut kalt stellen.

In 4 - 6 Minuten im Butterschmalz goldbraun braten, dabei einmal wenden. Das Bratfett abgießen und die Butter in kleinen Stücken in die Pfanne geben. Gut aufschäumen lassen und die Frikadellen damit